

MINUTA MES DE NOVIEMBRE 2025

SEMANA 1	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Plato	Pasta con salsa alfredo	Guiso de porotos verdes con papas horneadas	Chapsui con arroz	Porotos con riendas	Budín de atún con puré
Opción: Hipocalórico	Pollo salteado con ensaladas	Ensalada Fresca	Escalopas de pavo a la plancha	Tomate relleno con ensaladas	Budín de atún con ensaladas
SEMANA 2	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Plato	Pollo al jugo con arroz	Tallarines con boloñesa	Trilogía de carnes con papas	Carbonada	Lasaña
Opción: Hipocalórico	Ensalada César (pollo)	Salteado de verduras con carne	Asado alemán con ensaladas	Pimentón relleno asado	Palta rellana
SEMANA 3	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Plato	Albondigas en salsa con arroz primavera	Lentejas con huevo duro	Pasta al pesto con pollo	Fritos de coliflor con arroz	Budín de verduras con papas salteadas
Opción: Hipocalórico	Berenjenas asadas rellenas	Tortilla de acelga	Budín de zanahoria	Omelette de champiñón	Budín con ensaladas
SEMANA 4	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Plato	Croqueta de atún con puré mixto	Pasta con salsa bontú	Carne mongoliana con arroz chaufán	Pastel de papas	Garbanzos
Opción: Hipocalórico	Betarraga rellena con ensaladas	Rollito de jamón con palta	Huevos rellenos con ensalada	Tortilla de verduras con ensaladas	Arrollado de acelga

El menú incluye: 4 ensaladas a elección, 1 postre (fruta, postre de leche, jalea u otro opcional), pan, jugo, consomé, pebre, aderezos.

VALOR: \$5.500

ALFONSINA VALDÉS CASTRO

8.638.954-1

CUENTA VISTA – COPEUCH

250373651

valdescastroalfonsinaivette@gmail.com

+56942983928